

Règlement T-Kap !

À fond les ballons !

Mars - Avril 2021



T-Kap ! À fond les ballons

Défi Basket pour démarrer !



Défi : À fond pour 100 dribbles !

Objectif : Réaliser 100 dribbles au total avec 10 dribbles par étape

Consignes :

- 10 dribbles assis en récupérant le ballon à 2 mains
- 10 dribbles assis avec la main que tu préfères
- 10 dribbles assis en alternant main gauche puis main droite
- 10 dribbles debout avec la main que tu préfères
- 10 dribbles debout avec la main « faible »
- 10 dribbles en avançant avec la main au choix
- 10 dribbles en trotinant avec la main au choix
- 10 dribbles en marche arrière avec la main au choix
- 10 dribbles debout en se baissant et en remontant
- 10 dribbles debout avec 2 ballons, 1 dans chaque main (5 dribbles par ballon)

Défi bonus : 10 dribbles debout en équilibre sur 1 pied

Défi personnalisé : Tu peux aussi réaliser 100 dribbles comme tu préfères et avec originalité !

À fond sur un grand Défi : Réaliser 1000 dribbles au total avec 100 dribbles par étape selon les consignes ci-dessus

Lien vidéo : <https://youtu.be/zLJxwd8fnk4>

Merci à Manu, Vice-Président du CDSA35 qui a fait du lien avec l'Association Sport Adapté Côte d'Emeraude pour cette contribution sur ce T-Kap.

Merci à Anaïs pour les contenus et la vidéo.

Merci à Cécile basketteuse de l'association pour la démonstration.

T-Kap ! À fond les ballons

Ta santé c'est la priorité !



Bouge avec le Sport Adapté sur un réveil musculaire !

Objectif : Réchauffer son corps en réalisant des mouvements et en manipulant un ballon

Consignes :

- Se désinfecter les mains avant de démarrer
- Debout par 2 face à face avec 1 ballon pour 2
- Se lancer le ballon à 2 mains

- Se lancer le ballon à 2 mains en ajoutant un mouvement avant :
 - Bras tendus au dessus de la tête
 - Se baisser, poser le ballon au sol
 - Avancer une jambe en fléchissant légèrement
 - Se baisser et faire passer le ballon entre les jambes (alterner jambe gauche puis droite)
 - Passer le ballon dans le dos

- Debout par 2 dos à dos avec 1 ballon pour 2
 - Se passer le ballon sur le côté et à 2 mains
 - Se passer le ballon au dessus de la tête



Recommandations :

- Plier les jambes en conservant le dos bien droit
- Réaliser en douceur les mouvements nécessitant une torsion du dos

Personnalisation : Vous pouvez choisir le nombre d'échanges en fonction de votre forme physique du moment !

Lien vidéo : https://youtu.be/LbCha_H6h5U

*Merci à Anthony et Antoine, Membres du CDSA35 qui ont réalisé cette vidéo en lien avec l'Association Sportive de la Bretèche et la Plateforme Sport et Loisirs de la Bretèche sur cette contribution de ce T-Kap.
Merci à Maël, Arnaud, Vincent et Stéphane pour les démonstrations.*

T-Kap ! À fond les ballons

Du Plaisir en Activités Motrices



À fond les ballons de baudruches en Activités Motrices !

Objectif : Manipuler 1 ou plusieurs ballons de baudruches en mettant en mouvement son corps

Consignes :

- Debout avec 1 ballon de baudruche
- Réaliser 3 répétitions de chaque mouvement (ou plus selon les capacités et envies) :
 - Lancer le ballon à 2 mains et le rattraper
 - Lancer le ballon plus haut et le rattraper
 - Lancer le ballon haut et taper dans les mains
 - Lancer le ballon, le laisser tomber et le rattraper avant qu'il ne tombe par terre
- Faire « rebondir » le ballon (plusieurs répétitions selon les envies)
 - avec les 2 mains
 - avec une main (celle que l'on préfère puis avec l'autre)
 - avec la tête
 - avec un genou
 - avec le pied
 - avec plusieurs parties du corps



ACTIVITÉS
Motrices

Personnalisation : Vous pouvez décorer chaque ballon pour faire voler, rebondir les mains du Sport Adapté, des « prénoms », des « dessins »... N'hésitez pas à installer un « circuit » pour proposer une continuité à la proposition des différentes manipulations.

Exemple : départ assis, lancer le ballon et le rattraper. Se lever, lancer le ballon et le rattraper. Avancer en faisant rebondir avec une main. S'arrêter lancer le ballon haut et taper dans les mains. Avancer à nouveau en faisant rebondir le ballon avec ses 2 mains etc... Place à votre imagination ou créativité !

Bonus à fond sur les ballons :

Faire rebondir 2 ballons (ou plus) avec les mains (ou une autre partie du corps) et n'hésitez pas à essayer les exercices dehors lorsqu'il y a un peu de vent pour bouger davantage ;-)

Lien vidéo : <https://youtu.be/94a98e8uUPE>

T-Kap ! À fond les ballons

Une Perf' Football pour terminer ?



Et pourquoi pas une performance en Football ?

Objectif : Manipuler 1 ballon de football en jongle ou conduite de balle

Consignes :

- Debout avec 1 ballon
- JONGLAGE
 - Faire rebondir le ballon au pied et le récupérer avec les mains 10 fois (Bonus : Faire 2 rebonds sur le pied)
 - Réaliser 10 jongles avec le pied que l'on préfère
 - Réaliser 10 jongles avec le « mauvais » pied
 - Réaliser 10 jongles en alternant pied droit / pied gauche
 - Bonus : Faire le plus de jongles possible sur chaque étape
- CONDUITE DE BALLE :
 - Sur place ballon au sol, toucher le ballon pied droit puis pied gauche (possibilité de garder le pied sur le ballon)
 - En avançant vers l'avant en marchant puis en trotinant
 - En marche arrière, pied sur le ballon le faire rouler vers l'arrière (même chose avec le « mauvais » pied)
 - En marche arrière, garder le pied en contact sur le ballon et reculer en « sautillant » (même chose avec le mauvais pied)
 - Reculer ballon au pied en alternant pied droit / pied gauche (en marchant ou en accélérant)Répétitions des mouvements 10 fois (ou plus)

Recommandations :

- Possibilité de mettre en place un « circuit » pour avancer ou reculer avec un choix des différentes étapes ci-dessus.

Etape finale technique : En reculant, envoyer le ballon derrière avec le pied droit, taper sur le côté vers la gauche (derrière le pied) et le récupérer avec l'autre pied. Même chose de l'autre côté.

Lien vidéo : <https://youtu.be/mMTXzJvHgno>

Merci à Nicolas, Président du CDSA35 et Célénie joueuse U19 de l'US St Malo qui ont réalisé les démonstrations et la vidéo pour ce T-Kap.